



8° Duathlon di Proserpina



Il Triathlon

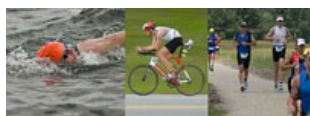
- Il Triathlon
- La Storia
- Categorie
- Varianti

La Società

- Chi Siamo
- Il nostro Team
- Contatti

Eventi

- Gare
- Risultati



Il Triathlon - Cos'è

Il triathlon è uno sport giovane, nuovo, che accomuna insieme tre discipline:

il nuoto, il ciclismo e la corsa a piedi, unendole senza che tra di esse ci sia soluzione di continuità, in un'unica prova.

I concorrenti devono infatti passare senza interruzioni da una frazione di gara all'altra, dimostrando ottime capacità condizionali quali forza e resistenza, ma anche buone capacità coordinative, dovendo esprimere durante il loro sforzo gestualità sportive completamente differenti tra loro, quali il nuotare, il pedalare ed il correre.

Prova di nuoto

Può svolgersi in piscina oppure in specchi d'acqua naturali (fiumi, laghi, mare, ecc.). Se il percorso di nuoto si svolge in acque libere deve essere segnalato con corde e boe direzionali colorate; i cambi di direzione sono indicati con boe di regata velica di cm. 150. Per le gare in specchi d'acqua naturali, i concorrenti partono tutti simultaneamente e percorrono tutti lo stesso percorso. E' anche possibile che vengano fatti partire in più gruppi distanziati tra loro; in tal caso si dovrà tenere conto dell'ora di partenza di ogni gruppo. Per le gare in piscina i concorrenti vengono divisi in più gruppi, di conseguenza bisognerà tenere conto dell'ora di partenza di ogni gruppo. I concorrenti nuotano in numero da 5 a 10 per ogni corsia ed hanno una calotta contrassegnata dal relativo numero di gara per poter dar modo ai Giudici (e solo ad essi) di controllare il numero delle vasche che ogni concorrente deve effettuare per completare la distanza prevista. La prova di nuoto si conclude quando il concorrente (completata la distanza prevista, rientrato nell'area di cambio e presa la bicicletta) passa la linea di inizio della prova di ciclismo, dove verrà rilevata l'ora di transito dai cronometristi.

Prova di ciclismo

Il percorso dovrà svolgersi su strade asfaltate, a parte quelle dove è previsto l'uso di MTB, con direzione segnalata e personale di servizio agli incroci. La scia è permessa in tutte le gare solo tra atleti dello stesso sesso. Il concorrente è tenuto ad attenersi alle norme del Codice Stradale. Il casco è obbligatorio e dovrà essere indossato ed allacciato prima della prova ciclistica e slacciato dopo aver riposto la bicicletta. La prova di ciclismo si conclude quando il concorrente, completata la distanza prevista, rientra nell'area di cambio e passa la linea di fine della prova di ciclismo, dove verrà rilevata l'ora di transito dai cronometristi.

Prova di corsa a piedi

Si deve svolgere su strade con fondo solido, possibilmente su percorso chiuso al traffico, con direzione segnalata e con personale di servizio agli incroci. La prova si conclude quando il concorrente taglia la linea del traguardo dell'intera gara, dove verrà rilevata l'ora di arrivo finale dai cronometristi preposti.

Il triathlon si articola sulle seguenti distanze di gara:

Sprint (0,750 km nuoto, 20km bici, 5 km corsa)

Olimpico (1,5 km nuoto, 40 km bici, 10 km corsa)

Medio (2,5 km nuoto, 80 km bici, 20 km corsa)

Lungo (4 km nuoto, 120 km bici, 30 km corsa)

Ironman (3,8 km nuoto, 180 km bici, 42 km corsa)

Pubblicità



Chi è Online

1 visitatore online

il **TRIATHLETA** è un fondista, un atleta dedito allo sport di resistenza, o di fondo che dir si voglia, con uno sviluppo muscolare completo ed armonico, che ne fa uno sportivo completo sotto tutti i punti di vista.

Il triathlon non è quindi, come qualcuno potrebbe pensare, la somma di tre sport ma un vero e proprio sport a sè stante.